

Christina Ott & Valerie Lill

WAS LANGE GÄRT, WIRD ENDLICH MUT

Entscheidung für
die Zuversicht


Francke

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	12
1. Mehr Goldrand ans Leben	15
2. Wurzeln und Flügel.....	24
3. Vom Sorgenkind zum Geborgenkind – Das Schöne und das Traurige der Kindheit	46
4. Edentität – Vom Ursprung der Identität	89
5. Zwölf Jahre – Lebensschleifen	127
6. Der goldene Faden zieht sich durch – Brüche und Übergänge	159
7. Vatersehnsucht – Lässt sich das »paparieren«?	188
8. Die Zukunft beginnt heute.....	229
Dank	250
Endnoten	251

Aller Anfang ist mehr,
mehr als losgehn, dem Wetterhahn den Kopf verdrehn.
Und ist man wirklich immer nachher klüger als vorher
oder wird es manchmal erst schlimmer?

Aller Anfang ist mehr,
mehr als ein Schritt, denn das Gestern reist mit.
Und es ist klug, sich mit ihm zu vertragen,
gerade an flügellahmen Tagen!

VORWORT

Was für ein Unterfangen! Was für ein Wagnis!

Zwei Frauen. Zwei Lebenswege. Zwei Lebensrucksäcke voller Geschichten und Erlebnisse.

Und diese zwei Frauen wagen etwas, schaffen etwas, leben etwas, was mich als Mann schon fast neidisch macht. Sie reden. Miteinander. Teilen Erlebnisse und Geschehen, Freude und Leid, Vorhandenes und Vermisstes, Schönes und Schmerzhafes, Gegenwärtiges und Vergangenes ... kurzum: Sie teilen Leben. Ihr Leben.

Mir gefällt dabei der Zugang. Keine langen, endlosen Formulierungen, sondern der Briefwechsel zweier Menschen, die sich in der Auseinandersetzung mit dem Erlebten inhaltlich nähern und sich dabei nicht zu schnell mit Antworten zufriedengeben.

Sachlich und dabei voller Gefühl, mit Worten, die zeitweise wie gemalte Bilder erst kunstvoll beschreiben, was man eigentlich nicht in Worte fassen kann.

Gibt es einen schöneren Weg, sich seiner Geschichte zu stellen? Ich glaube nein. Ihr beide jongliert mitten in den Stürmen des Lebens mit zwei so großen Ressourcen, die Ihr zweifelsohne innehabt: die Kunst, die dann sprachfähig macht, wenn Worte fehlen, und das therapeutische Wissen, um sich dann nicht nur emotional einzulullen, sondern mit einem gesunden, konstruktiven Abstand auf die Dinge dem eigenen Kreisen um sich selbst zu entfliehen und immer wieder neu den Blick ins Leben zu wagen. Was für ein Unterfangen! Was für ein Wagnis!

Immer wieder kommen Menschen zur mir in die Beratung mit dem Wunsch: »Helfen Sie mir bitte zu vergeben!« Dem Vater, der Mutter, dem Onkel. Menschen, die ihnen Gewalt ange-

tan, sie verletzt und fern ihrer Würde behandelt haben. Menschen, die Zäune eintraten und Grenzen nicht respektierten. Da ist der große Wunsch, dass traumatische Erfahrungen ihre Schwere und ihren Schrecken verlieren. Als Logotherapeut stelle ich mir selbst und meinen Klienten immer wieder die Frage: Wie gelingt Leben? Trotzdem! Trotz Verletzungen. Trotz Scherben! Trotz Scheitern! Trotz Krisen! Trotz dunkler Täler! Genau wie Ihr liebe ich den von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie, geprägten Ausdruck der »Trotzmacht des Geistes«. Auf dem Weg zum Mut braucht es Wut. Gesunde Wut. Die Wut, die unsere Freundin und Helferin sein will. Die Wut, die uns zur Seite springt, dann, wenn Menschen unsere Grenzen nicht einhalten oder eingehalten haben. Wut, die dann aber nicht blind um sich schlägt, sondern hilft, aus Festlegungen auszubrechen und trotzdem konstruktiv Leben zu gestalten. Immer wieder erlebe ich in den Gesprächen mit den Menschen eine ohnmächtige Sprachlosigkeit. Nicht umsonst spricht der Volksmund davon, dass es einem in traumatischen Momenten »die Sprache verschlägt«. In genau diese Sprachlosigkeit hinein beschenkt Ihr die Menschen, indem Ihr von Euch erzählt und Euch so gegenseitig erlaubt zu »sein«. Ich liebe sie, wie Ihr beide auch, diese Jesus-Begegnungen in der Bibel. In jeder dieser einzelnen Begegnungen erleben wir, wie Menschen »ent-schämt« sich ganz ihrer eigenen Persönlichkeit stellen und so heil werden dürfen. Menschen dürfen mutig werden und heilen, wenn es gelingt, mit der berechtigten Wut im Gepäck auf Augenhöhe mit den scheinbar so übermächtigen Menschen zu kommen, die ihnen so großes Leid zugefügt haben. Wie wertvoll ist in diesem Zusammenhang auch Eure Frage, wie Gott für uns ein guter Vater sein kann, wenn eigene Vatererfahrungen fern dieser bedingungslosen Liebe erlebt wurden. Ihr habt mir Lust gemacht, weiter über diese wertvollen Themen zu sprechen und mit Euch um Antworten zu ringen. Als Mann hätte ich jetzt natürlich das große Bedürfnis, gerne die Gespräche mit Euch fortzuführen.

ren und nicht nur über unsere Väter, sondern auch über unsere Mütter zu sprechen. Wie prägend erleben wir als Kinder die Menschen, denen wir anvertraut sind, und wie prägend wirkt sich das auf unser Leben und auf unseren Glauben aus!

Nicht zuletzt gefällt mir an dem Buch, dass es eben kein oberflächliches »Alles wird gut« vermittelt, sondern Mut macht, tiefer zu graben. Zu entdecken. Sich Schmerzen zu stellen und sich nicht mit den erstbesten Antworten zufriedenzugeben. Und dann – wie Ihr selbst formuliert – »neue Tage klingen zu lassen«, die »den Segen verwegen entgegenklingen lassen«, um dann »alte Stiefel abzustreifen« und »notfalls auf Socken zu gehen«.

Was für schöne Worte! Was für eine schöne Aussicht!

Möge dieser Segen allen Leserinnen und Lesern mit diesem Buch entgegenklingen!

Bleibt behütet!

Euer Andi Weiss
Songpoet und Logotherapeut
www.andi-weiss.de

EINLEITUNG

Liebe Leserin und lieber Leser,

wie schön, dass Du unser Buch zur Hand nimmst! Vielleicht ist es auch Dein Wunsch, mutiger und zuversichtlicher ins Leben zu schauen? In diesem Briefwechsel fließen Gedanken zwischen uns beiden – Valerie und Christina – hin und her. Und gleichzeitig bist auch Du damit angesprochen. Wir möchten Dich mit hineinnehmen in unser Suchen und Sehnen, Fragen und Finden.

Ein ganzes Jahr hindurch hatten unsere Gedanken Zeit, sich zu entwickeln. Wie das Leben so spielt, lief es nicht einfach geradeaus. Neben persönlichen Herausforderungen, die es zu bewältigen gab, veränderte sich die weltpolitische Lage enorm in diesem Zeitraum. Der Krieg gegen die Ukraine zog eine Reihe von Unsicherheiten und Sorgen nach sich – als hätten wir nicht durch die Pandemie schon hinreichend gelernt, dass das Leben sich häufig unserer Kontrolle entzieht. »Das Leben passiert«, während wir taumelnd versuchen, das Gleichgewicht zu halten.

Du wirst hier keine fertigen und pauschalen Antworten finden, denn auch uns selbst stellen solche nicht zufrieden. Stattdessen mischen wir ein buntes Potpourri von Gefühlen und Erfahrungen, Denkanstößen und Hoffnungen in den Briefwechsel. Unser Austausch hat uns beiden Wachstum in die Tiefe und in die Weite geschenkt. Und Du darfst daran teilhaben.

Durch einen echten Briefwechsel wird unser Horizont gedehnt. Wir betrachten uns und unsere Welt aus einer neuen Perspektive und im besten Fall lernen wir einen anderen Menschen und seine ganz private Sicht auf das Leben kennen.

Wir möchten Dich einladen, nicht nur zu lesen, sondern auch selbst aktiv zu werden! Zwischen den Kapiteln findest Du immer wieder Anregungen zur Selbstreflexion. Du könntest Dir

ein Notizbüchlein zum Buch legen. Vielleicht magst Du an Gott schreiben, möglicherweise an Dich selbst oder auch an das Kind in Dir.

Nun haben wir schon verraten, worum es in den ersten Kapiteln geht: einzutreten in den Prozess »Frieden schließen mit dem Kind in dir«. Wir haben gemeinsam eine Reihe von Seminaren zu diesem Thema angeboten und festgestellt, dass es für viele Menschen gewinnbringend ist, sich damit zu beschäftigen. Nicht nur, um etwas abzuschließen, was aus der Vergangenheit noch negativ nachklingt. Sondern vor allem auch, um befriedet im Hier und Heute zu leben und zuversichtlich in die Zukunft zu schauen.

Darüber hinaus erwartet Dich noch mehr, beispielsweise Fragen rund um unsere Identität und unsere tiefe Vatersehnsucht. Aber schau doch selbst! Oh – und wenn Du schon beim Durchblättern bist: Die Briefe werden ergänzt durch federleichte, tiefeschürfende Lyrik, gut zusammengefasstes Fachwissen und zugehörige Bleistiftskizzen.

Du wirst schnell bemerken, mit welchem Blick wir auf die Baustellen des Lebens schauen: vielschichtig und mit der Neugier, Gottes Segensspuren in unserer Geschichte zu entdecken.

Den einprägsamen Titel verdankt das Buch Valeries Leidenschaft, mit Worten zu spielen. Der Gedanke des Gärens hat uns tatsächlich begleitet. Wie viel Unausgegrenztes schleppen wir doch mit – von Woche zu Woche, von Jahr zu Jahr.

Eine Freundin schwärmt vom neuen Trendgemüse Kimchi, dem nach koreanischer Art zubereiteten Chinakohl. Was ist sein Geheimnis? Die Fermentierung über längere Zeit an einem dunklen Ort. So wird aus unterschiedlichsten Zutaten ein Superfood – gesund für den Körper und belebend für den Gaumen. Christina konnte sich davon schon persönlich überzeugen. Als Ergebnis des Gärungsprozesses entsteht bei Kimchi – genau wie beim Sauerkraut unserer Großmütter – etwas überraschend Neues.

Das wünschen wir auch Dir von Herzen: dass die Mischung aus erfahrenem Glück, Deiner Lebenskraft, schmerzenden Wunden und offenen Fragen sich zu frischem Lebensmut entwickelt.

Bleib behütet und hoffnungsvoll!
Deine Christina und Valerie

1. MEHR GOLDRAND ANS LEBEN

1.1 Liebe Valerie,

4. Januar

nun bin ich wieder daheim. Obwohl unser Umzug noch nicht lange zurückliegt, ist es doch schon ein Nachhausekommen. Darüber freue ich mich sehr. Danke für die wunderbare und inspirierende Zeit bei Euch. Wie jedes Mal habe ich es richtig genossen, in Eurem Zuhause sein zu dürfen. Die besondere Mischung aus alten und neuen Gegenständen schafft eine Atmosphäre der Geborgenheit. Ich liebe es, meine Augen bei Euch durch die Räume schweifen zu lassen und mit Dir am gemütlichen Tisch zu sitzen. Unser Teestündchen nach dem frostigen Spaziergang war einfach nur beglückend: Ich habe es genossen, das zarte Porzellan der alten Sammeltassen in den Händen zu halten und auf den brüchigen Goldrand zu blicken, der die Tassen früher zu etwas Besonderem machte. Denn genau das sind sie! Nicht wie Massenware, die zu Tausenden verkauft wird. Dass Du sie aus dem Schrank geholt hast, zeigte: Jetzt feiern wir den Moment und setzen einen Glanzpunkt!

Die Heimfahrt mit der Bahn klappte prima. Vielen Menschen geht es so, dass es ihnen beim Zufahren leichtfällt, ihre Gedanken schweifen zu lassen. Ich liebe es ebenfalls. Und so hing ich der Erinnerung an einen Gegenstand in Eurem Gästezimmer nach ... Wenn ich Dich raten lassen würde, welcher das war, würdest Du es wohl nicht herausbekommen. Nein, ich meine nicht die kuschelige Bettdecke und auch nicht die leckere Schokolade, die Du für mich auf den Nachttisch gelegt hattest, sondern den tickenden Wecker.

Ich weiß, andere Menschen stört dieses Geräusch und sie würden den Wecker vor die Tür stellen. Doch ich mag diesen

beständigen Rhythmus. Plötzlich wird mir dann bewusst, dass auch meine Lebenszeit tickt. Jede Sekunde ist wertvoll und unwiederbringlich. Das macht mich nicht mal nervös oder unruhig. Als ob sich die Ruhe und Selbstverständlichkeit des Tickens auf mich übertragen würde. Tatsächlich hätte ich das vor Jahren nicht so schreiben können. Da saß mir irgendwie immer die Zeit im Nacken. Länger als sieben Stunden zu schlafen, war für mich reine Zeitverschwendung. Ziemlich schräg, oder?

Das geht bis in meine Jugendzeit zurück. Damals wollte ich ermutigende Bibelverse auswendig lernen. Nur mit meinem Taufspruch, den ich als Baby bekam, konnte ich nicht viel anfangen und stolperte immer wieder darüber: *»Macht den bestmöglichen Gebrauch von eurer Zeit, gerade weil wir in einer schlimmen Zeit leben.«* (Eph 5,16)

Ich fragte mich: Brauche ich diesen Vers über meinem Leben? Macht Gott mir auch noch Druck? Muss ich immer etwas Sinnvolles und Effektives tun, damit ich mein Leben nicht vergeude? Eines Tages kam dann die große Erleichterung: Ich entdeckte, dass in diesem Bibelvers das griechische Wort *Kairos* für Zeit verwendet wird – nicht *Chronos*. Du kennst das sicher: *Kairos* meint die göttliche Zeit, den günstigen Augenblick, die gesegnete Stunde. Das ist doch etwas völlig anderes als die pure Uhrzeit. Du als Künstlerin sagst ja auch: *»Ich muss warten, bis mich die Muse küsst.«* Und dann ist sie da, die Muse, und schenkt Dir diese wunderbaren Ideen, die zu Worten, Liedern oder Bildern werden.

Mitten in unserer tickenden Lebenszeit ereignen sich diese Momente. Glitzernde Sonnenstrahlen, ein fernes Kinderlachen, vertraute Gespräche und unverhoffte Begegnungen. Ja, wir beide lieben das Leben und achten auf so etwas. Welcher Segen, dass wir uns begegnet sind! Es gibt ein göttliches Timing, das einfach überirdisch ist. So war es damals bei Deinem Konzert, an dem ich teilnehmen durfte. Einer Deiner Liedtexte hat mich sofort abgeholt: *»Die Hoffnung lebt zuletzt!«* Mittlerweile weiß

ich, es ist Dein Lebensmotto, Dein Glaubensausspruch, Deine Einladung an die Welt. Und ich hatte einen Tag vorher beim Wohnungsputzen noch gedacht: Diesen Satz »Die Hoffnung stirbt zuletzt« dürften Christen niemals sagen. Du hast mir prompt mit Deiner Formulierung aus dem Herzen gesprochen.

Parallel zur tickenden Uhr pulsiert immer die Hoffnung. Hoffnung ohne Jesus kann ich nicht denken. Will ich auch nicht denken. Dafür ist mir der Glaube viel zu wertvoll. Von Kindheit an wurde er mir ins Herz gesät.

Der tickende Wecker versetzte mich gedanklich zurück ins Schlafzimmer meiner Oma. Dort klang es genauso. Wie anders war diese Zeit damals. Wie klein und unerfahren war ich selbst. Es ist doch echt verrückt: Wir haben heute unser Leben zu bewältigen mit allen Fragen und Herausforderungen der aktuellen Zeit. Und gleichzeitig bringt eine so winzige Episode wie ein tickender Wecker uns zurück ins Damals. Kennst Du das auch? Und welche Kraft könnte daraus fließen? Wie können wir das nutzbar machen für unser Leben heute? Ich bin so gespannt, was Du dazu meinst, liebe Freundin.

Herzliche Grüße in Deine Idylle,
Deine Christina



Tiefer graben

Chronos/Kairos – Zwei Zeitbegriffe mit unterschiedlichem Inhalt

Im griechischen Denken gab es unterschiedliche Begriffe für Zeit: Chronos und Kairos. Abgeleitet wurden beide von der griechischen Götterwelt. Chronos meinte die wie fallende Körner einer Sanduhr träge dahinfließende Zeit. Dem würde heute der tickende Sekundenzeiger entsprechen. Kairos stand für den rechten Augenblick, die günstige Gelegenheit. Chronos und Kairos unterscheiden sich dadurch, dass im ersten Wort die Zeit quantitativ erlebt wird, im zweiten qualitativ.

Das Neue Testament wurde vor diesem Denkhintergrund in griechischer Sprache verfasst. Der Zeitbegriff »Kairos« wird im biblischen Gebrauch allerdings geistlich gefüllt. Er meint den von Gott gegebenen Zeitpunkt, einen besonderen Gnadenmoment oder den Augenblick eines Auftrags.

Ein Beispiel dafür lesen wir im 2. Korintherbrief: »Siehe, jetzt ist die willkommene Zeit, siehe, jetzt ist der Tag des Heils!« (2. Kor 6,2)

Die Theologin Sabine Schröder betont, dass »im Kairos Gottes Wirken in der Ewigkeit auch im Hier und Jetzt spürbar wird, zugleich aber auch unser Reden und Handeln im Hier und Jetzt Auswirkungen auf die Ewigkeit hat«.¹

was für eine schöne Überraschung Dein Brief war! Vielen lieben Dank!

In der Zwischenzeit habe ich über Deine Worte nachgedacht. Das ist wirklich ein seltsamer Vers zur Taufe. »Macht den bestmöglichen Gebrauch von eurer Zeit, gerade weil wir in einer schlimmen Zeit leben.«

Und es ist typisch für Dich, dass Du nach dem tieferen Sinn weitergräbst. Meinst Du es im Sinne von »carpe diem«? Den Tag nutzen und auskosten, die gegebene Zeit nicht verplempern? Weißt Du, ich frage mich gerade, ob eine Pause mit einem schönen Nickerchen manchmal diesem Ziel nicht vielleicht näher kommt, als es mein Dauereinsatz in Job und Familie und Ehrenamt tut. Vor Kurzem schrieb ich in einem Gedicht:

Und lehre mein Herz, tapfer weiterzuschlagen. Lehre es, »Nein« zu sagen, und wenn »Ja«, dann ein Ja mit Goldrand!

Da haben wir ihn wieder, den Goldrand und das Weiterschlagen im Rhythmus. Wie die kleine Uhr auf Deinem Nachttisch. Jetzt würde mich natürlich interessieren, was die Veränderung in Dir hervorgerufen hat. Wie wurde aus der immer beschäftigten Jugendlichen diejenige Christina, die ihre Zeit auskostet und genießen kann?

Mir passiert es immer noch oft, dass ich etwas mit dem Kopf verstanden habe, anderen gute und weise Ratschläge geben kann, aber dann im Trubel doch wieder meinen alten Mustern folge. So, als wäre ich ferngesteuert. Aber: Die Hoffnung lebt zuletzt! Schön, dass Du Dich gerade an diesen Satz erinnerst, denn er ist mir wirklich sehr lieb und teuer. Wie spannend ist Dein Gedanke: »Parallel zur tickenden Uhr pulsiert die Hoffnung!«

Weißt Du was? Ich habe auch einen Taufvers: »Ich habe dich je und je geliebt!« (Jer 31,3) Seit eh und je schon geliebt zu sein und es auch für alle kommenden Zeiten zugesprochen zu be-

kommen, ist damals die beste Verheißung der Hoffnung für mich gewesen. Und sie ist es bis heute geblieben. In diesen Zeiten ist Hoffnung und mutiges Vorwärtsgehen wichtiger denn je, glaube ich. Dass man sich auch mit seiner Vergangenheit auseinandersetzen muss, um in der Zukunft gut leben zu können, das leuchtet mir ein. Vielleicht ist es wirklich so, wie mein Fahrlehrer mir immer gesagt hat: »Wer vorn gut fahren will, muss auch gut in den Rückspiegel schauen!«

Es wäre schön, wenn wir in den nächsten Tagen den Gedankenaustausch fortsetzen können. Deine Fragen werden mich wohl noch ein wenig weiterbeschäftigen. Und um Deine letzte Frage zu beantworten, wie wir das Wissen um unsere Vergangenheit für unser Leben heute nutzbar machen können, da hab ich ein klares »Puh, äh, nö keine Ahnung!« für Dich. Aber ich werde weiter darüber nachdenken!

Jetzt kommt gerade endlich einmal die Sonne raus, nachdem es den ganzen Tag genieselt hat. Dann werde ich jetzt eine kleine Dorfrunde laufen und dabei an unseren letzten gemeinsamen Spaziergang denken.

Ganz liebe Grüße sendet Dir
Valerie

* Heute *

*den gefräßigen Alltag mit VollWertKostbarkeiten füttern *
Momente verwittern * wenn wir sie nicht genießen und gießen *
Fundamente erzittern, erbeben und zersplittern *
als hätte es sie nie gegeben * mehr Leben ins Leben *
Segen empfangen * ihn verwegen verlangen *
und HEUTE damit anfangen *

es inspiriert mich, wie unsere Gedanken weiterfließen. Danke, dass Du Deine Überlegungen mit mir teilst. Das ist beinahe so schön, wie tatsächlich zusammen zu sein. Und: Ich liebe es, Deine Handschrift zu lesen. Du hast wieder einiges in mir angestoßen.

Ich glaube, »Carpe diem« ist die kleine Abwandlung von Kairos. Das, was man selbst dafür tun kann, dass es zu Kairos-Momenten kommt. Also Dinge bewusst wahrnehmen und nutzen, weil das Leben begrenzt ist. Im Kairos steckt, soviel ich weiß, noch weit mehr. Dazu schaue ich noch mal nach und werde Dir später davon berichten. Oder ich frage meinen klugen Mann, der als Theologe sicherer ist auf diesem Terrain. Schon am Anfang unserer jungen Ehe war er es, der mich dazu animierte umzudenken. Damals ging es darum, den guten Moment mit meiner psychisch kranken Schwiegermutter zu nutzen, anstatt meinen starren Zeitplan durchzusetzen. Sie war gerade in guter Verfassung, richtig gesprächig und offen – und ich Greenhorn blickte auf die Uhr und wollte los. Ich glaube, ich wollte einfach nur pünktlich Essen kochen und meinen Plan einhalten. Wie töricht. Damals fand mein Mann deutliche Worte, nachdem ich mich durchgesetzt hatte. Er sagte mir: »Eine so gute Gelegenheit können wir nicht einfach unserem Zeitplan opfern. Jetzt ist Kairos!« Das nahm ich mir zu Herzen und bin seitdem viel offener für Momente dieser Qualität.

Wenn »Ja«, dann ein Ja mit Goldrand. Wunderschön, dieser Gedanke. Auch wenn ich selbst kein Goldrandgeschirr mehr habe, verbinde ich etwas Wertvolles damit. Das Gedeck für Feiertage, behutsam zu behandeln. Ein Ja mit Goldrand ist ein ganzes Ja, ein glänzendes Ja. Eines mit Nachdruck und Bedeutung. Kann das für ein ganzes Leben gelten? Für meine Kindheit, die jetzige Zeit und die Zukunft? Ich wünschte, es wäre so.

Du fragst, ob mich auch manchmal Gefühle einholen, die

mich antreiben. Dazu kann ich gleich im Voraus ein Missverständnis aufklären. Wir neigen zu der Interpretation, dass unsere Gefühle uns antreiben. Das hieße dann, wir könnten gar nicht anders, als uns auf eine bestimmte Weise zu fühlen und dann auch zu verhalten. Psychologisch gesehen ist es allerdings anders. Mit unseren Gefühlen geben wir uns selbst Energie, um uns in eine bestimmte Richtung vorwärtszubewegen. Und diese Richtung entspricht unseren unverstandenen, unbewussten Zielen. Letztendlich hat das viel zu tun mit unseren Kindheitsgefühlen, die uns so vertraut sind, dass wir sie selbst immer wieder herstellen.

Ja, ich weiß, das ist ein harter Brocken. In unserer Beraterausbildung haben wir daran auch geknabbert. Weitaus bequemer wäre das übliche Verständnis, dass Gefühle einfach so über uns kommen. Denn dann sind wir nicht selbst verantwortlich.

Nichtsdestotrotz möchte ich auf Deine Frage antworten, liebe Valerie. Ich habe Dich so verstanden, dass Du wissen wolltest, wie es mir mit den Gefühlen von früher geht. Bis vor Kurzem dachte ich, der größte Teil davon wäre aufgeräumt und gut sortiert. Vermutlich stimmt das auch. Doch neuerdings steigt diese beklemmende Sorge um die Welt, in der wir leben, in mir auf. Schon als Kind lähmte es mich, wenn dicke Luft entstand und Menschen sich kritisch beäugten. Was hätte ich als kleine Tini dagegen tun können, als ängstlich abzuwarten, dass es wieder besser wird? Manchmal weinte ich mich einfach in den Schlaf. Und als ich wieder aufwachte, war es wieder gut, der kleine Streit verfliegen und meine Befürchtungen entkräftet. Ich wünschte, ich würde mich heute von diesen Kindheitsgefühlen nicht irritieren lassen. Heute bin ich doch nicht mehr klein und hilflos, auch wenn ich mich manchmal so fühle. Ich habe dazu gelernt und bin mit anderen Menschen verbunden. Unter die Bettdecke kriechen ist also keine Option. Dein Fahrlehrer hatte recht. Aufs Gas treten ohne Spiegelarbeit ist viel zu riskant. Toll, dass Du Dich an seinen Standardspruch erinnerst.

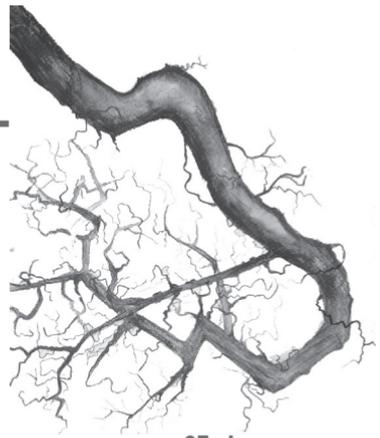
In meinem Kindheitsrückspiegel taucht gerade etwas auf: Wie oft hob mich mein Papa auf seine Schultern, wenn ich nicht mehr laufen konnte. Er trug mich zielsicher nach Hause. Oder meine Mama versorgte fürsorglich meine blutenden Wunden. Stell Dir vor, einmal spielte ich »Rasendes Wildschwein« auf einem Gartenstuhl und fiel dabei fürchterlich auf die Nase. Das gab böse Verletzungen. Während ich von meiner Mama verarztet wurde, wollte ich doch lieber wieder das kleine, ruhige Mädchen sein anstatt ein Tier im Wald. Warum mir das gerade jetzt einfällt? Keine Ahnung. Vielleicht, weil so viele Menschen sich in Rage reden und schreiben. Vielleicht, weil wir alle jemanden brauchen, der unsere Wunden verbindet. Ich will nicht, dass jemand auf die Nase fällt. Gleichzeitig wünsche ich mir endlich wieder Ruhe in unserer Gesellschaft. Ob sie jemals kommen wird?

Die Kindheit schwingt mit und treibt uns an. Das ist bei uns allen so. Nur bei allen anderen ahnt man ja nicht, was sie umtreibt. Ob sie selbst darüber nachdenken? Vielleicht können wir einfach anfangen, uns darüber auszutauschen. Ich wäre so gespannt, wo uns dieses Experiment hinführt. Ich hoffe, zu mehr Goldrand.

Während Du meinen Brief liest, streicht vielleicht euer gelber Kater schnurrend um Deine Beine. Auch das sind »carpediem«-Momente, die es zu genießen gilt ... Streichle Euren Kater von mir. Kannst ihm ja erzählen, dass ich schon als Kind das Schnurren der Katzen liebte.

Deine Christina

2. WURZELN UND FLÜGEL



2.1 Liebe Christina!

25. Januar

Danke für Deinen Brief und für die wundervolle Idee mit dem Hin- und Herschreiben! Früher hab ich viel und gerne Briefe geschrieben, aber heute ist man doch mit Mails und Handy-App viel schneller und unmittelbarer in Kontakt. Als ich gerade Deinen liebevoll beklebten Umschlag im Briefkasten fand, fiel mir erst wieder ein, wie schön ein analoger Briefwechsel ist.

Deine Fragen haben etwas in mir angerüttelt oder besser gesagt aufgeschüttelt. Das Thema mit den Kindheitserfahrungen begleitet mich auch schon länger. Wie sehr wir doch geprägt sind von unserer frühen Vergangenheit! Im Geiste sehe ich mich im Matrosenkleidchen und den roten Zopfspangen in die Pfützen hüpfen. Geht es Dir auch so, dass Du Dich eigentlich immer noch genauso fühlst? Ich denke manchmal, ich bin immer noch die Valle von damals. Nur jetzt in einem groß gewordenen, älteren Körper. Dann gucke ich mich im Spiegel an und frage mich, ob sie noch zu mir passt. Ob sie mir noch ähnlich ist. Findest Du das seltsam? Eigentlich mochte ich sie gern, die Kleine. Sie war zu schüchtern, das schon. Aber sie hatte ein weiches Herz und viele bunte Flausen im Kopf. Wenn ich daran denke, wie wir meiner Puppe die Haare geschnitten haben (fast hätte sie gebrannt, nachdem ich sie direkt unter die Schreibtischlampe gesetzt hatte!) oder wie wir unsere eigenen Hörspiele erfunden und aufgenommen haben! Noch heute muss ich lächeln, wenn

ich an das sommersprossige Gesicht meiner kleinen Schwester denke, die immer die Mama sein wollte beim »Vater, Mutter, Kind«-Spiel. Ich war gern das Kind. Da konnte ich den ganzen Unsinn machen, der in der Wirklichkeit verboten war.

Ja, aber wahrscheinlich meintest Du mit Kindheitserfahrungen eher die schwierigen und herausfordernden Tage? Wenn ich ehrlich bin, denke ich nicht so gern daran. Auf dieses schwirrende, verwirrende Gefühl im Bauch könnte ich gern verzichten. Interessant, dass Du schreibst, dass wir nicht von unseren Gefühlen gelenkt werden, sondern dass sie unbewusst von uns in eine bestimmte Richtung gesteuert werden. Heißt das etwa, dass wir uns unsere Kindheitsgefühle immer wieder neu »machen«? Wenn ich Dich richtig verstehe, wären wir dann selbst verantwortlich für unsere Emotionen. Ich bin gespannt, wo diese Fragen uns hinführen werden, liebe Freundin. Vielleicht hast Du manche Antworten schon gefunden, auf die ich noch warte und andersherum. Aber ich bin überzeugt davon, dass Fragen viel mehr Entwicklungspotenzial haben als Hochglanz-Antworten. Darum, ja – Du darfst gerne viele Fragen stellen. Das kannst Du ja so gut! Und ich versuche behutsam zu sein mit dem Drang, sie schnell zu beantworten.

Sicher kennst Du es, das folgende berühmte Zitat. Auch wenn es oft Goethe zugeschrieben wird, ist der Autor wohl unbekannt: »Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.« Was hat in Deiner Kindheit überwogen? Die Wurzeln oder die Flügel?

Wenn man sich das bildlich vorstellt, dann merkt man doch, dass das schier unmöglich ist! Wie soll etwas, das tief verwurzelt ist, sich in die Lüfte schwingen? Als ich zum ersten Mal Mutter wurde, schrieb mir jemand diesen Spruch auf eine Glückwunschkarte. Ich weiß noch, dass ich damit nicht viel anfangen konnte. Soll ich mein Kind nun festhalten oder loslassen? Nach den ersten Wochen wurde mir schmerzlich bewusst, dass man viel schneller mit dem Loslassen anfangen muss, als es mir lieb

war! Ich wollte meinen Kindern vor allem ein sicheres Nest bieten, in dem sie geborgen und geschützt vor der großen, bösen Welt aufwachsen konnten. Gleichzeitig freute ich mich über jeden Entwicklungsschritt und sehnte den ersten Zahn herbei und damit die langsame Umstellung von der Brust zum Brei. Dann kam die Krabbelphase und kurze Zeit später konnte mein Kind schon an der Hand die ersten wackeligen Schritte gehen! Waren Deine Kinder auch im Kindergarten? Das war das erste richtig krasse Loslassen, finde ich. Aber ich wusste ja, dass es neben der Geborgenheit in einem zuverlässigen Zuhause genauso wichtig ist für Kinder, dass man ihnen etwas zutraut und sie ermutigt, sich Freiräume zu erobern.

Aber ich schweife ab. Deine Frage drehte sich ja um uns heute, nicht wahr? Um unsere eigenen Kindheitserfahrungen und wie sie uns in der Gegenwart unbewusst beeinflussen. Du kennst mich ja ein bisschen. Wenn mich ein Thema beschäftigt, dann werden aus den Wortspielen oft Töne oder Zwischenzeilen. So war es auch heute Nacht. Auf einmal war sie da, die erste Zeile zu einem Gedicht über Wurzeln und Flügel. Ich schicke es Dir im Umschlag mit und hoffe, dass es Dir vielleicht gefällt.

Ganz herzliche Grüße sende ich Dir und bin gespannt auf Deinen nächsten Brief!

Deine Valerie

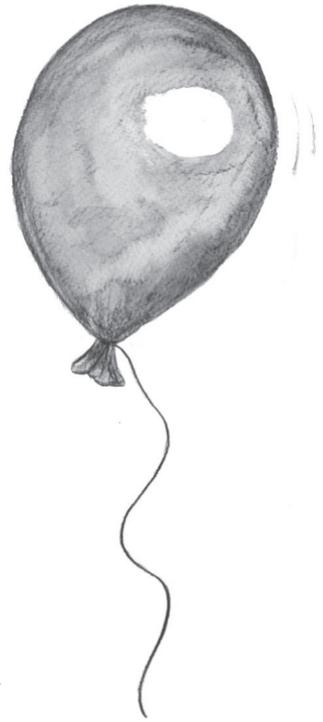
Loslassen

Den will ich haben, den Himbeerroten,
besitzerstolzgeschwellte Brust,
prall gefüllt mit Heliumodem
und aufstrebender Lebenslust.

Fröhliches Hüpfen an knapper Leine,
zügler den Entdeckerdrang.
Zöglinge haben kurze Beine,
drum halte gut fest ein Leben lang.

Die leuchtende Farbe wird langsam matter,
der Traum von himmelhoch verblasst.
Nur ab und an noch ein leises Flattern,
der große Flug – er ist verpasst.

Den will ich haben, den Himbeerroten,
den halt ich fest, bleib brav an der Hand.
Es gibt doch nichts Traurigeres als diese toten
verrunzelten Ballone am Band!



2.2 Liebe Valerie,

29. Januar

da flattert das Bild vom himbeerroten Ballon in meine Welt.
Und ob ich es mag, Dein Gedicht! Was alles durch Deinen Kopf
geht, während andere schlafen. Sie ist ein Schatz, Deine Fähigkeit,
in Bildern zu denken und zu sprechen!

Ich sehe die Kleine vor mir – ihre Spannung, ihr Glück, ihre
Freude. Die Angst loszulassen und ihre Enttäuschung nach dem
verpassten Moment. Nach solchen Erfahrungen wird doch ein
Kind meist klüger für das nächste Mal, oder? Ich stelle in Ge-
danken einen Erwachsenen dazu, der das Kind liebevoll tröstet,

es für die nächste Gelegenheit stärkt. Der sagt: »Trau dich! Lass los!« Wie viel es doch zu lernen gilt für das Leben ...

Das Zitat über Wurzeln und Flügel kenne ich auch. Vielleicht ist es so bekannt und berühmt geworden, weil genau diese Doppelsinnigkeit sich einprägt. Nicht: Wurzeln und Blätter. Oder Federn und Flügel. Die Psychologie spricht ja heute von Bindung und Entwicklungsmöglichkeiten. Oder davon, dass Kinder dazugehören wollen und eine eigene Rolle spielen. Das passt für mich zu Wurzeln und Flügeln.

In Kartenaufstellern vor Buchläden entdeckt man das Zitat auch immer wieder. Ich mag es, dort zu stöbern. Die Sprüche und Zitate, die dort zu finden sind, spiegeln doch recht gut, was an Lebensgefühl gerade unterwegs ist. Das Zitat über Wurzeln und Flügel klingt total modern. Man könnte es auch als Wandtattoo anbringen. Im Wohnzimmer? Im Kinderzimmer? Doch das wäre mir zu viel.

Du fragtest, was bei mir stärker war, Wurzeln oder Flügel. Ich glaube, es waren die Wurzeln. Zu wissen, wohin ich gehöre. Wo mein sicherer Standort ist und wer neben mir steht. Eben fällt mir etwas auf: Meine Wurzeln wurden gut genährt. Gewässert und gedüngt. Der Boden rundherum gelockert. Ja natürlich, manchmal trampelte auch jemand darauf herum. Doch das waren die Ausnahmen.

Im Grunde können Eltern ihren Kindern gar keine Wurzeln geben. Sie können nur den Boden bereiten, damit das Kind selbst seine Wurzeln ausstreckt, sie vertieft und kräftigt. Es gibt ja ganz verschiedene Wurzeln. Pfahlwurzeln und die flachen, weitverzweigten. Bestimmt erspürt ein Kind, welche Art von Wurzeln es auf diesem Familienboden ausbilden kann. Eine Pflanze passt sich an ihre Umgebung an und ein Kind an sein System. Das ist schon spannend, wie vielfältig ein solches Zitat die Gedanken in Bewegung bringt. Irgendwie glaube ich, gute Ideen hat man nie einfach aus sich selbst heraus. Von irgendetwas werden sie angestoßen und fließen dann weiter.

Und Du, meine poetische Freundin? Siehst Du das kleine Mädchen mit dem himbeerroten Ballon von außen, wenn Du es so lebendig beschreibst? Oder stehst Du selbst an seinem Platz? Und wie war es bei Dir mit Wurzeln und Flügeln?

Als Kind in Ostdeutschland hatte ich nur kleine Flügel, doch überraschenderweise sind sie später noch weitergewachsen. Aber das schreibe ich Dir ein anderes Mal. Mag sein, dass in einem sozialistischen System die eigenen Wurzeln in der christlichen Familie umso wichtiger waren. Während ich das schreibe, durchflutet mich die Dankbarkeit.

Bis hoffentlich bald,
Deine Christina

2.3 Liebe Freundin mit den Stummelflügeln, ☺

3. Februar

über Deine Aussage mit dem Nachwachsen derselben musste ich lächeln. Was für eine schöne Vorstellung, dass es möglich ist, einen im wahrsten Sinne des Wortes zu kurz gekommenen Aspekt des Lebens noch nachreifen zu lassen! Ich bin gespannt, wenn Du davon mehr erzählen wirst.

Aber zuerst noch einmal zu Deinem Briefanfang: Das ist ja interessant, was Du aus meinem Gedicht herausliest! Ich denke an meine Deutschlehrerin mit den kurz geschorenen blonden Haaren und dem vornehmen Doppelnamen zurück. Wie oft hat sie gefragt: »Was will uns der Autor damit sagen?« Und wie oft habe ich gedacht, dass ihre Meinung doch auch nicht immer die einzige Wahrheit sein muss. Das ist übrigens ein spannendes Thema: Was ist Wahrheit und was ist das, was ich für die Wahrheit halte? Gerade Lehrer und Eltern geben häufig ihre Sicht der Welt so weiter, als sei es die einzig wahre.

Aber ich wollte ja gerade erläutern, was ich mit dem Gedicht eigentlich sagen wollte und warum ich so überrascht bin, dass

Du scheinbar mühelos eine weitere, kostbare Ebene darin gefunden hast. In meiner Vorstellung ist »die Kleine«, die den Luftballon in der Hand hält, eine Mutter oder ein Vater. Sie bekommen ein wunderschönes, frisches Geschenk, wenn ein Kind in ihre Obhut gegeben wird! Es ist bis an den Rand gefüllt mit Schöpferatem, der in die Weite zieht. Aber sie stehen in der Gefahr, das Kind so sehr zu »lieben«, dass sie es festhalten wollen. Aus der Angst heraus, dass dem Kind etwas passieren könnte, geben sie ihm zu wenig Freiraum. Das Kind in dem Gedicht hat seine Flügel zu wenig benutzt. Sie wurden gestutzt. Darum auch das traurige Ende mit dem verrunzelten Ballon am Band, der niemals das tun konnte, wozu er geschaffen wurde: fliegen!

Und dann kommt Dein Brief mit diesem hoffnungsfrohen Nebensatz über die Flügel: »... doch überraschenderweise sind sie später noch weitergewachsen.« Manchmal sind Nebensätze die Hauptsätze! Du denkst also, dass Flügel im Nachhinein entwickelt werden können? Vermutlich stimmt das Gleiche auch für Wurzeln. Das ist eine sehr tröstliche Vorstellung. Es entlastet mich als Mutter, sagt es doch, dass unsere Kinder sich auch dann gut entwickeln können, wenn etwas nicht perfekt für sie gelaufen ist (und es läuft ja NIE perfekt).

Meinst Du, dass genau das auch auf unser inneres Kind zutrifft? Denkst Du, dass wir der Kleinen, die wir gewesen sind, im Nachhinein noch helfen können, tiefere Wurzeln und stärkere Flügel zu bekommen? Indem ich diese Fragen aufschreibe, legt sich ein zuversichtliches Lächeln auf mein Gesicht. Ja, so muss es sein! Die Hoffnung lebt eben doch zuletzt. Ich sei »hoffnungslos optimistisch«, hat mir jemand mal augenzwinkernd gesagt. Dabei bin ich von meinem Typ her eigentlich ziemlich melancholisch. Aber irgendwann habe ich beschlossen, glücklich zu werden. Nicht trotz meiner Vergangenheit, sondern mit ihr.

Nach solch einem Satz passt wohl ein Punkt. Für heute lass ich es so stehen und freue mich, dann wieder von Dir zu hören.

Nur das noch schnell: Wie geht es dem gierigen Eichhörnchen – war es wieder einmal zu Besuch auf Eurem Balkon?

Liebste Grüße sendet Dir
Valerie

2.4 Liebe Valerie,

10. Februar

sobald ein Brief von Dir ankommt, möchte ich am liebsten sofort antworten. Wie bei unseren echten Begegnungen, wenn ein Gedanke den nächsten hervorlockt. Was bin ich froh, dass dies auch per Brief gelingt.

Danke, dass Du so gelassen mit meiner Interpretation Deines Gedichtes umgehst. Wie gut, dass ich Dich gefragt habe! Wobei – meine Frage traf ja schon im Ansatz nicht das, was Du wirklich meintest. Deshalb bin ich froh, dass Du mir Deine Gedanken erklärt hast.

Ein Kind lieben, beschützen, unterstützen – und unbemerkt festhalten. Davon sind wir Mütter und Väter wohl alle nicht ganz frei, auch wenn wir uns darum bemühen. Pädagogen und Psychologen sagen, dass Verwöhnung einem Kind ebenso schadet wie Vernachlässigung. Doch wo hört Liebe auf und fängt Verwöhnung an? Oder wann fühlt sich ein Kind vernachlässigt?

Wie die Interpretation eines Gedichtes ganz unterschiedlich sein kann, ist es auch das Empfinden einer persönlichen Geschichte. Vielleicht würden unsere Eltern etwas ganz anderes über unsere Kindheit sagen als wir selbst. Und unsere erwachsenen Kinder wiederum interpretieren ihre Kindheit anders als wir.

Natürlich wollten wir ihnen Wurzeln und Flügel geben. Wer wünscht es sich nicht, genau das zu fördern? Ob es gelungen ist, beides wachsen zu lassen, müssten die Kinder selbst eines Tages beantworten. Auch bei uns lief es alles andere als perfekt,

liebe Valerie. Mit dem Wissen von heute könnten wir manches anders machen und ihr bestimmt auch.

Doch Deine Bemerkung weitet mein Herz. Ja, Wurzeln und Flügel, sie reifen nach. Ich will es hoffen und erbeten für alle, die es brauchen. Wie gerne möchte ich auch meine innere Kleine dabei unterstützen. Sie ist ja nicht starr, sondern weich und empfindsam. Wenn sie erst einmal erkennt, dass die Veränderung guttut, ist sie sicher dabei. Denn sie will ihre Flügelchen nutzen. Nur mag sie es nicht, sich gedrängt zu fühlen.

Für ein gelingendes Leben brauchen wir Gottvertrauen und Selbstvertrauen. Das sage ich so gern und auch immer wieder. Diese Kombination ist der gesündeste Humus, der beste Nährboden. Wenn wir in Gottvertrauen und Selbstvertrauen investieren, lässt das Wurzeln wachsen. Und Flügel breiten sich wie von allein aus. Wer weiß, vielleicht gibt es sogar Wachstumsschübe?

Doch dann passt so manches nicht mehr, was vorher wie angegossen saß. Aus manchem werden wir rauswachsen und es hinter uns lassen. Wie die trockene Schlangenhaut oder den seidenen Kokon. Genau – warum dachte ich immer an Vogelflügel und nicht an die des Schmetterlings? Dessen Flügel sind jedenfalls plötzlich da, wenn es an der Zeit dafür ist.

Unser Eichhörnchen hat wieder den Blumenkasten durchwühlt. Erstaunt stelle ich fest: Es ärgert mich gar nicht. Dem putzigen Tierchen gebe ich Narrenfreiheit. Dafür erteilt es mir kleine Lektionen: unbesorgt und fleißig das Tagesgeschäft erledigen, immer schön beweglich bleiben, unkonventionelle Orte suchen und großzügig verteilen, was man hat. ☺

In diesem Sinne eine gute Woche Dir, liebe Freundin. Sei behütet!

Deine Christina



Tiefer graben

Gottvertrauen – Haltung des Vertrauens und des Sichanvertrauens

Es ist die Lebensgrundhaltung eines Menschen, der sich dafür entschieden hat, Gott als dem Vater im Himmel zu vertrauen. Das schließt persönliche Belange ebenso ein wie das Geschehen in der Welt.

Von uns wird es verwendet im Sinne von: »Gott meint es gut mit mir und der Welt. Er wird mich niemals im Stich lassen. Seine Gedanken sind größer und weiser als alle meine eigenen Gedanken und Vorstellungen vom Leben. In Jesus Christus und durch seinen Heiligen Geist steht er mir zur Seite. Auch wenn das manchem naiv erscheinen mag, halte ich daran fest, dass Gott tatsächlich vertrauenswürdig ist.«

Wie sich die Tragfähigkeit des Gottvertrauens in einer Extremsituation bewähren kann, zeigte uns der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer. Er dichtete während seiner Haft aufgrund des Widerstandes gegen die Nationalsozialisten das berühmte Lied: »Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.«

Selbstvertrauen – Ich traue mir selbst etwas zu

Es wirkt sich massiv auf die Bewältigung des Alltags aus, ob eine Person sich vorrangig mit Selbstzweifeln quält oder ob sie gesundes Selbstvertrauen hat. Gemeint ist damit eine gewisse innere Stärke, die sich im Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zeigt. Ein Mensch mit Selbstvertrauen kennt seine Stärken und Schwächen. Er befindet sich nicht ständig im Kampf mit sich selbst, sondern kennt seine Bedürfnisse und kann sie angemessen ausdrücken. Er traut sich zu, in Kooperation mit anderen die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, und entwickelt selbst unter Belastungssituationen Mut.

Wer dankbar wahrnimmt, was er in seinem Leben alles schon gemeistert hat, kann auf diese Weise sein Selbstvertrauen stärken.

2.5 Liebe Christina!

14. Februar

So, so, da hat dieses Eichhörnchen schon wieder Deinen Blumenkasten durchwühlt? Hattest Du Deine berühmten Tulpenzwiebeln schon drin, die es angelockt haben, oder wollte es vielleicht seine Eichel und Nüsse darin ausgraben? Vielleicht wirst Du im Frühjahr mit kleinen Haselnusskeimen und Eichenbäumchen für Deine Nachsicht belohnt.

Um gleich bei dem Gärtnerbild zu bleiben: Vertrauen als gesunder Humus für menschliche Zöglinge – das passt zu Dir! Ich denke, wo Kinder gesättigt sind mit Vertrauen, entwickeln sie sich gut. Sie haben erlebt, wie es ist, dass ihre Bedürfnisse gesehen werden. Sie wurden versorgt mit Schutz und Nahrung, mit Aufmerksamkeit und Anerkennung. In solch einer Umgebung

kann man in die Tiefe wurzeln und seine Flügel zum Flugtraining entfalten. Dass Du dabei von Gottvertrauen und Selbstvertrauen sprichst, hat mich zuerst überrascht. Doch bei näherem Betrachten gefällt mir das sehr gut. Es rührt etwas in meinem Herzen an.

Du fragst ja nach meinen Wurzeln und Flügeln. Lange Zeit dachte ich, dass sowohl meine Wurzeln als auch meine Flügel sehr zu wünschen übrig lassen. Dabei ging es mir gar nicht so um die Schuldfrage, wer dafür die Verantwortung trägt. Ich dachte einfach, dass Gott mich übersehen hätte, als er Begabungen verteilte. Es fühlte sich so an, als ob es sich nicht gelohnt hätte, in mich zu investieren. Ich frage mich, ob es schwierig für mich war, Selbstvertrauen zu entwickeln, weil mein Gottvertrauen so klein war oder, besser gesagt, mein Glaube an seine bedingungslose Liebe? Aber auch in dieser Beziehung stimmt dieser Satz mich zuversichtlich: Die Hoffnung lebt zuletzt! Beides durfte mit der Zeit stärker werden!

Schön auch, dass Du das Bild von dem Schmetterling erwähnst! Den habe ich tatsächlich ebenfalls vor Augen beim Thema »Flügel«! Es beflügelt mich geradezu, dass auch Kokonzeiten für etwas gut sind. Dort, im Kokon hängend, scheint die Zeit einfach stillzustehen. Fühlbar wird die Luft immer dünner und der Raum enger. Sichtbar passiert nichts. Nichts ist schlimmer als nichts! Und doch wird etwas unsichtbar schon vorbereitet, reift im Verborgenen heran. Weißt Du, dass Deine Gedanken mich begleitet und zu einem Gedichtchen angeregt haben? Ich schenk es Dir:

Kein Grab

Und doch so dunkelstill
kein kühnes Seelenschimmern
im Schattenland summt sorgenmatt
ein blankes Sehnsuchtschwimmern

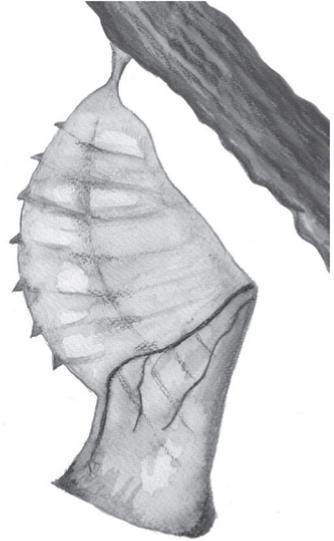
Von Schneeglöckchen ein Lied so lind
nach winterkaltem Klagen
und wolkenschwanger weht ein Wind
an sturmzerzausten Tagen

Aus Enge flieht durch Wehenkraft
noch wundertrunken taumelnd
ein Himmelsstürmer-Schmetterling
und sein Kokon, der baumelt

Und bleibt als Hülle leer zurück
als Denkmal für das Hoffen
als tief beschwingtes Mutterglück:
der Ausgang steht weit offen

JA, liebe Freundin, ich wünsche Dir sichtbare Flügelschlagmomente heute! Und unsichtbare Vorfreude auf das, was noch reift und in Zukunft fliegen will. Ich wünsche Dir Seelenweite und freie Gedanken und das tiefe Wissen um Licht, wo es gerade dunkel ist in Deiner Herzkammer.

Ich umarme Dich,
Deine Valerie



Dein letzter Brief hat – wie es so oft mit Deinen Gedanken und Worten der Fall ist – mein Herz erreicht. Sichtbare Flügelschlagmomente wünschtest Du mir. Und über allem baumelte der leere Kokon. Welch symbolträchtiges Bild, ich sehe es förmlich vor meinem inneren Auge. Diese Metapher wirkt wie eine kleine Verheißung.

Du schreibst: »Nichts ist schlimmer als nichts.« Das stimmt, so empfinden wir es oft. Vor allem, wenn jemand in seinem Leben feststeckt und sich keine Veränderung zeigt. Mit dem Kokon im Hinterkopf könnte man das »Nichts« auch anders betrachten. Der geistliche Autor Tomas Sjödin schreibt solch wunderbare Sätze wie diesen: »Auch wenn ich nichts tue, geschieht etwas.«² Dieser Satz macht mich nachdenklich. Und erwartungsvoll. Wer vermag schon zu sagen, was gerade wächst und reift? Dieses Zutrauen hat etwas. Und da leuchtet es auch schon wieder auf, das Gottvertrauen. So wie der Schöpfer die wundersame Verwandlung für die Entwicklung eines Schmetterlings vorgesehen hat, darf auch bei uns Menschen einfach mal Stillstand sein, Rückzug und Verpuppung. Ein Klärungsprozess. Und wenn die Zeit dafür reif ist, kann etwas Neues beginnen. Jemand fliegt los. Jemand wacht auf, steht auf, beginnt zu strahlen und sich zu bewegen. Vielleicht beginnt es kaum hörbar, so wie Schmetterlinge schweben. Doch habe ich die zarten Flügelschläge eines Schmetterlings tatsächlich auch schon gehört, während ich auf einer Bank saß. Welch atemberaubender Moment.

Genauso großartig ist es, Menschen zu erleben, die in ihrem Selbstvertrauen und Gottvertrauen gewachsen sind. Mit Selbstvertrauen meine ich diese grundsätzliche Gewissheit, die Fähigkeiten zur Bewältigung meines Lebens mitzubringen. Sie anwenden zu können und auszubauen. Kein Schmetterling oder Vogel würde überlegen, ob ihn seine Flügel auch wirklich tra-

gen. Er breitet sie einfach aus und fliegt los. Ein Mensch aber kann schon ins Zweifeln kommen. Und gerade diese Grübeleien machen es dann umso schwerer. Selbstvertrauen ist ungemein wichtig, um sich ins Leben einzubringen, Kontakte aufzunehmen, zu teilen, was jemand hat, und dabei Kooperation und Nähe zu erleben.

Weißt Du, liebe Valerie, am liebsten stelle ich mir die Kombination von Selbstvertrauen und Gottvertrauen immer wie zwei Beine vor. Keines davon sollte zu kurz sein, damit es sich gut laufen lässt. Wenn ich nur Selbstvertrauen hätte ohne Gottvertrauen, wäre etwas schief. Mir würde dieser tiefste Halt fehlen. Die Zuversicht, dass mein Leben mehr ist als nur eine Anhäufung von Zufällen. Ich wüsste nicht, wofür ich lebe. Und meine Endlichkeit würde mich vermutlich peinigen. Stell Dir vor, all die göttlichen Geheimnisse, über die wir so gern sprechen, wären dann kein Thema für uns. Doch wenn ich nur Gottvertrauen hätte ohne Selbstvertrauen, würde ich keine Verantwortung mehr übernehmen. Ich würde alles an Gott delegieren und dabei immer unsicherer werden. So kann es doch nicht gedacht sein, oder was meinst Du? Immer wieder treffe ich auf Christen, die so instabil in ihrem Selbstvertrauen sind und meinen, mit mehr Gottvertrauen ließe sich das kompensieren. Doch meine Beobachtung ist, dass das so nicht funktioniert.

Wurzeln und Flügel brauchen tatsächlich beides: Gottvertrauen und Selbstvertrauen. Ohne dass wir es genau auseinanderdividieren könnten, dürfen wir unsere Wurzeln in den Boden der göttlichen Gnade tief hineinwachsen lassen und gleichzeitig im Selbstvertrauen wurzeln. Und dann mit dieser Lebens- und Glaubenskraft losfliegen. Wie in dem Bibelvers, den Du mir kürzlich per WhatsApp geschickt hattest: »Die aber auf den Herrn hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt.« (Jes 40,31, nach der Einheitsübersetzung)

Wohin sollten wir denn fliegen, liebe Valerie, wenn nicht ins Leben??? Es tut so gut, dabei nicht allein zu sein.

Herzlichst,
Deine Christina

PS: Meine »Stummelflügel« sind übrigens dadurch nachgewachsen, dass ich sie einfach in den Wind gehalten habe. Damals nach der Wende, als es plötzlich viel mehr Möglichkeiten gab, als wir sie bisher hatten. Oft schubste mich mein wagemutiger Mann ein wenig an, bis ich mir selbst immer mehr zutraute.

2.7 Liebe Christina!

1. März

So viele »bemerkens-werte« Gedanken, meine kluge Freundin! Deinen Brief habe ich gleich zweimal hintereinander gelesen, damit mir nichts durch die Lappen geht. Wie sehr trösten mich diese Kokon-Worte: »Auch wenn ich nichts tue, geschieht etwas.« Und dann erst Deine Frage: »Wohin sollten wir denn fliegen, liebe Valerie, wenn nicht ins Leben?« Ja, das ist so wahr – wohin sonst? Genau dieses Bestreben ist in uns allen tief verwurzelt: der Wunsch, ins Leben zu fliegen! Wären da nicht die ungünstigen Umstände, Verwundungen, Beschämungen, die unser aller Flügel gestutzt hätten! Der eine kommt besser darüber hinweg als der andere, denke ich. Ich kann alle verstehen, die verängstigt lieber im offenen Käfig sitzen bleiben, als sich im Himmel zu erden.

Und dennoch (hatte ich Dir eigentlich gesagt, dass *dennoch* eines meiner Lieblingsworte ist?): Auch die mit den gestutzten Flügeln und abgerissenen Wurzeln haben die Möglichkeit nachzureifen (hab ich von einer klugen Freundin gelernt 😊). Vor ein paar Tagen habe ich einige interessante Details zum Thema »Anzucherde« gelesen. Du kennst ja unser kleines Gewächs-

haus. Noch halten die Hortensien dort in ihren Kübeln Winterschlaf, aber bald wollen wir anfangen mit den neuen Sämereien. Ja, und dann erfuhr ich in dem Artikel, dass Anzuchterde nicht besonders reichhaltig, sondern besonders karg ist! Das hat mich wirklich erschüttert, denn man möchte die Kleinen doch ganz besonders gut versorgen mit allem, was sie brauchen! Du merkst schon, dass ich es gleich in mein Leben übersetzt habe. Und dann habe ich mich hingesezt und meiner Betroffenheit Worte verliehen:

Anzuchterde

Märzerwärmende Tage!
Während draußen der Boden friert,
beschlagen die Scheiben.
Hier drinnen passiert ein Wunder!
In kleinen Töpfen treiben
in stillschweigender Zwischenzeit Keime.
Wollen hoch hinaus
und tief hinein,
wurzeln in Vergangenheit.

Mein Hoffen war,
dass die Blätter, die mir die Welt bedeuten,
unter meinen Fittichen alles haben,
was sie brauchen,
eintauchen in gute Anzuchterde eben.
Sich laben an Nährstoffen:
ein leichter Start ins Leben!



Und dann lerne ich,
dass Anzuchterde karg ist,
damit das Wurzelbaby nicht vergisst,
sich selber zu dehnen und zu strecken,
sich mit eigener Kraft in die Tiefe zu recken.
Dem Lebenssaft entgegenzusehen.

Irgendwie ernüchternd,
Anzuchterde zu sein.
Und gleichzeitig befreiend!
Ich muss nicht alles geben,
ich kann es nicht allein!
Himmelhoch schreiend
wächst der Keim zum Leben.
Und ich?
Auch ich darf meinem Werden
vor langer Zeit verzeihn
und meine Wurzeln weiter erden.

Man würde doch jedem Kind wünschen, gesegnet zu sein mit einem weitverzweigten Wurzelballen. Wenn die Keimzelle des Lebens auf guten Boden gefallen ist, konnte sie wahrscheinlich recht schnell viele Wurzeln bilden. Für diejenigen aber, die auf hartem, felsigem Boden einen herausfordernden Start ins Leben hatten, gibt es dann diese wirklich gute Nachricht: Wir können das Wachstum der Wurzeln unseres inneren Kindes rückwirkend positiv beeinflussen. So habe ich Dich jedenfalls verstanden, Christina. Und das bestätigt die Biologie: Je mehr der Keim seine Wurzeln in die felsige Tiefe recken musste, um ans Grundwasser zu kommen, desto fester wird der Baum wahrscheinlich stehen. Er hat gelernt, auch unter schwierigen Umständen zu überleben. Ein sandiger, leichter Boden mag gnädiger erscheinen, aber vielleicht verwöhnt er das Kleine sogar?

Oder andersherum: Ich denke an eine liebe Freundin, die einen wirklich herausfordernden Start ins Leben hatte, und heute leitet sie eine Theaterarbeit für Geflüchtete. Weil sie weiß, wie es sich anfühlt, fremd zu sein, hat sie ein tolles Gespür für Menschen entwickelt und ist so etwas wie eine Oma für viele der jungen Migranten geworden.

Mit diesen nachdenklichen Zeilen verabschiede ich mich für heute. Irgendwie bin ich getröstet worden bei dem Gedanken daran, dass nicht alles in der Kindheit perfekt gewesen sein muss, um dennoch zuversichtlich im Heute zu leben.

Kannst Du Dir vorstellen, dass ich heute die ersten Kraniche über uns am Himmel gehört habe?! Es ist eigentlich doch noch zu früh im Jahr, oder? Aber das war vielleicht ein Glücksgefühl, sag ich Dir! Der Winter kann nicht endlos sein, er wird auch dieses Jahr dem Frühling weichen. So wünsche ich Dir märzermärmende Vorfrühlingstage und drücke Dich aus der Ferne.

Deine Valerie

Liebe Leserin, lieber Leser,

an diesem Punkt laden wir Dich ein, innezuhalten und ein paar persönliche Fragen in Deinem Kopf und Herzen zu bewegen. Nimm Dir ruhig Zeit, bevor Du weiterliest. Dadurch können die angerissenen Themen in Dir nachklingen und eine individuelle Wirkung entfalten. Danke, wenn Du Dich auf diesen Prozess einlässt.

SELBSTREFLEXION



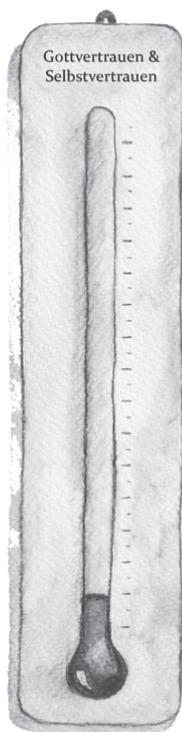
Fragen:

- ❖ *Kannst Du den Goldrand an Deinem Leben schon erkennen? Wie sieht er aus? Vielleicht ist er klar und strahlend, vielleicht eher matt und brüchig. Egal, wie er beschaffen ist, die Hauptsache: Du beginnst ihn wahrzunehmen.*
- ❖ *Welche Erfahrungen in Deinem Leben sind ausgesprochene »Kairos-Momente« gewesen?*
- ❖ *Aus welchem Kokon hast Du Dich in der Vergangenheit schon befreien können? Könnte Dich diese Erfahrung ermutigen, auch einer augenblicklichen Kokonzeit Geduld entgegenzubringen?*
- ❖ *In Bezug auf was wünschst Du Dir, beflügelnde Freiheit zu erfahren? Wovon würdest Du träumen, wenn Träumen erlaubt wäre? Auf wessen Erlaubnis wartest Du, obwohl Du weißt, dass Du längst selbst entscheiden darfst?*
- ❖ *Wir finden, es wäre an der Zeit, dass Du die Wachstumsleistung Deiner Wurzeln zu würdigen beginnst. Du und Deine Wurzeln, Ihr habt diese Wertschätzung beide verdient.*
- ❖ *Wenn Du noch weiterdenken magst: Mit welchem Inhalt ist für Dich das Wort »Gottvertrauen« verbunden? Kannst Du eine Geschichte dazu erzählen, in der Du es erlebt hast? Gab es einen Punkt in Deinem Leben, an dem Dein Gottvertrauen Schram-*

men bekam? Oder ist es Dir völlig fremd? Die Entscheidung, darauf zu vertrauen, dass Gott Dich nie im Stich lässt, kannst Du jederzeit neu treffen. Dieses Gottvertrauen kann wachsen wie ein kleines Samenkorn.

- ❖ *Wie stark oder schwach schätzt Du Dein eigenes Selbstvertrauen ein? Sichtbar wird es beispielsweise an folgenden konkreten Fähigkeiten: Wünsche äußern können * Komplimente annehmen können * Nein sagen können * Sich Fehler erlauben * Mit Kritik umgehen können * Kontakte knüpfen können * Seine Meinung hörbar sagen * Bedürfnisse ernst nehmen * Sich über eigenen Erfolg freuen³*

- ❖ *Wenn Du Freude daran hast, zeichne Dir hier in der Skizze eine Skala von 1 bis 10. Markiere mit zwei unterschiedlich farbigen Punkten, wo Du heute stehst im Hinblick auf Gottvertrauen und Selbstvertrauen. Nach einiger Zeit – vielleicht auch nach der Lektüre dieses Buches – kannst Du nachschauen, ob Du diese Punkte neu, an anderer Stelle der Skala, einzeichnen möchtest.*



flügellahm

Was wünsch ich dir? Was brauchst du wohl am meisten?
Was kannst du dir nicht leisten?
Die bodenständige SchwerkraftReserve vielleicht neu befüllen,
oder deine LeichtSinnSuche stillen?
Du kennst Menschen dieser Sorte,
denen beklagenswerterweise durch abgeklärte,
leise Worte man die Flügel stutzte?
Bist du auch so einer, der sie seither nicht nutzte?
So als wäre Fliegen Sünde,
als stünde es auf einer imaginären No-go-Liste
ohne Angabe der ungefähren Gründe.
Bist du auch so einer, der sich nicht traut, laut zu schreien?
Der sich zu leise wünschte,
seinen Träumen Flügel zu verleihen?
Warum denkt keiner daran,
dass man Flügel auch verschenken kann?
Anstatt den KleinLautsprecher endlich auszustellen,
flickst du deine Hemmschwellen.
Und ich sag hier nicht »ausbessern«,
weil es ein Verschlechtern ist.
Weißt du, dass du Wächter bist?
Hüte dein Herz – take care of your heart!
Sei dein eigener Bodyguard!
Und außer den Nägeln und Haaren lass dir nichts
zurechtstutzen, schon gar nicht die Flügel!
Lass dir nichts sagen!
Du darfst sie benutzen, nicht nur für »gute Tage« aufsparen,
denn das hier sind die guten Tage!
Und klage nicht, wenn sie verschmutzen – das kann passiern.
Dann kann man sie auch wieder putzen
und gegen Kleinmut imprägnieren.